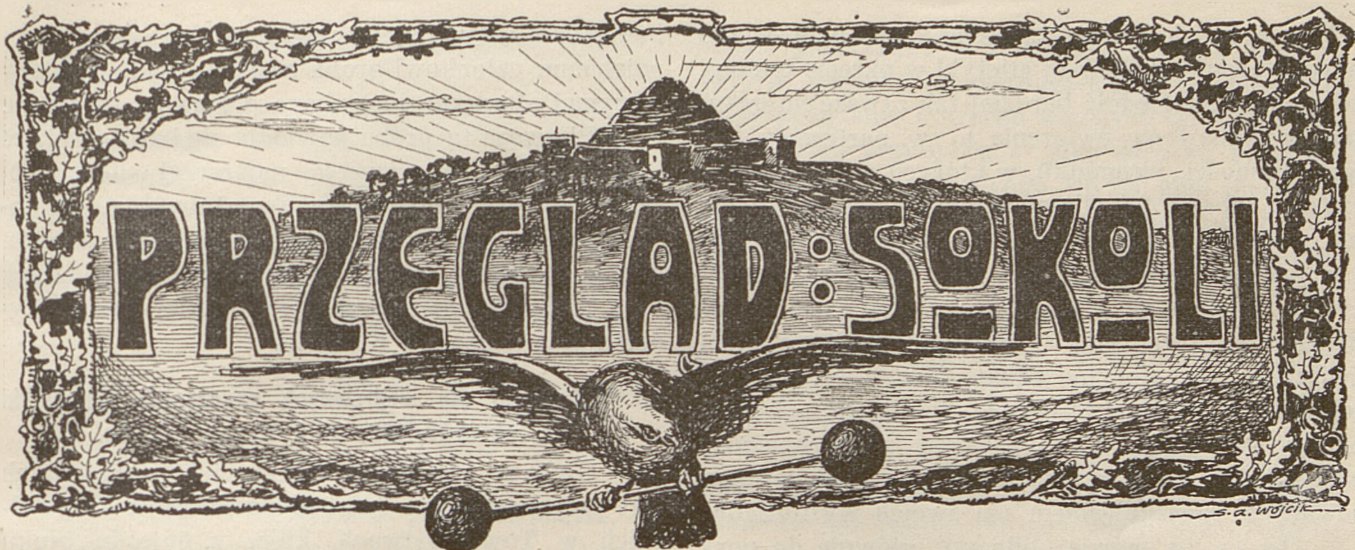
Nr 17. Kraków 1. września 1909.




ORGAN OKRĘGU I (KRAKOWSKIEGO) POL. TOW. GIMNAST. SOKOLICH
Wychodzi dwa razy w miesiącu około 1-go i 16-go.

Prenumerata roczna 3 kor. Numer pojedynczy 25 hal. — Ogłoszenia: jednoszpaltowy wiersz petitem 20 hal.
Redakcya i Administracya: Kraków, ul. Wolska l. 27 (Gmach Sokoła).

## GIMNASTYKA SZKOLNA A TOWARZYSKA.

Nie ulega wątpliwości, że w ostatnich latach zapał do gimnastyki u nas powszechnie ostygł. Daje się to zauważyć zarówno w Krakowie, jak we Lwowie a także i w innych większych towarzystwach. Jeśli zaś tak nie jest, to w każdym razie liczba ćwiczących nie wzrasta w tym stopniu, jakby się spodziewać należało. Różne na to złożyły się przyczyny. Ja jednak jednę z nich pragnę w tej chwili podkreślić i omówić.

Mieliśmy już rozmaite okresy i fazy zarówno we frekwencyi, jak i w rodzaju ćwiczeń i zamiłowaniu do nich. Były przyrządy i to doprowadzone tu i ówdzie nawet do perfekcyi — jeśli nie takiej jak u Czechów lub Niemców, to w każdym razie znacznej. Były modne zapasy, dźwiganie ciężarów etc. Wkońcu nastąpiła reakcya. Słusznie czy niesłusznie nazwano Sokół szkołą ciężkiej atletyki i ćwiczeń karkołomnych (słusznie oczywiście zwłaszcza w stosunku do młodzieży szkolnej) — należało więc system zreformować. Na podstawie studyów reforma ta nastąpiła i oto weszła w życie nowa zasada ćwiczeń opartych na wartości fizyologicznej — ćwiczeń umiarkowanych, o ruchach wziętych głównie z nowoczesnego systemu szwedzkiego — jednem słowem gimnastyka szwedzka w lekkiej kombinacyi z przyrządami etc. (mam tu oczywiście na myśli sezon zimowy i lekcye w sali). Otóż z jednej ostateczności wpadliśmy w drugą. Zamiast forsownych i skombinowanych ćwiczeń przyrządowych, zastosowaliśmy gimnastykę spokojną leczniczą i to dla wszystkich — tak dla młodzieży jak i dla starszych, przez co zatraciła się różnica pomiędzy gimnastyką szkolną a towarzyską. Z obawy, aby nie wpaść znowu na tory przyrządowe — ograniczyliśmy te ćwiczenia także na lekcyi członków do minimum. I oto gimnastyka towarzyska stała się nudna, nie interesująca i niezdolna przyciągnąć szerszych mas.

Nie mówi tego oczywiście przezemnie tęsknota za przyrządami, do których nigdy specyalnego nie miałem nabożeństwa — ale zaznaczam, że istotnie, gdy odpadły ćwiczenia wydatniejsze — odpadła właściwie i ochota u wielu jednostek tęgich i ambitnych, odpadła racya zawodów Kościuszkowskich (o ile chodzi o wyniki na przyrządach) no i odpadł przez to czynnik współzawodnictwa, emulacyi i zabawy. Dziś oczywiście nie będziemy przywracać znowu rozlicznych łamańców przyrządowych jako zasady obowiązującej — byłaby to bowiem reakcya w najczystszem tego słowa pojęciu — ale zdajmy sobie z tego sprawę, czem ma być gimnastyka towarzyska — dla ludzi starszych i w miarę wyrobionych. A więc że ona ma rozwijać tak samo jak gimnastyka szkolna przez ruch hygieniczny — ale ponadto musi dać ujście dla silnej energii, która pragnie się wyładować, czyli, że musi zawierać ćwiczenia także bardziej intenzywne — a dalej, że musi mieć charakter towarzyskiej zabawy, a więc być interesującą i urozmaiconą. Z tej przesłanki wynika, że gimnastykę towarzyską trzeba urozmaicić w większej mierze skokami: w dal, w wyż

o tyczce, trójskok itd. (które traktować należy jako przygotowanie do lekkiej atletyki w okresie letnim), że należy uwzględnić bardziej tak zawsze interesujące wykonawców ćwiczenia t. zw. parterowe (t. j. igry, różności, piramidki), w których element towarzyski i zabawy tak silnie się wybija. Tu mam także na myśli ćwiczenia zręcznościowe (w równoważni) i w przebywaniu przeszkód (wprowadzone i zainicyowane przez nacz. Rucińskiego). Tu wreszcie radziłbym zaprowadzenie szermierki i uważanie jej za ćwiczenie obligatoryjne całego Sokolstwa. Piękny ten sport o rodzimej tradycyi — w Sokole powinien znaleść swą ostoję. No i nie należy także zaniedbywać zupełnie przyrządów, skoro i ten kierunek stosowany z umiarkowaniem ma swoich wyznawców.

To co tu mówię, odnoszę głównie do pory roku, w której ćwiczenia odbywa się w sali. Pora letnia nastręcza dość sposobności do zabaw, gier i turystyki, tak że z urozmaiceniem gimnastyki towarzyskiej nie można być w kłopocie. W tych kilku zdaniach nie mam oczywiście pretensyi do wyczerpania przedmiotu — chodziło mi tylko, aby poruszyć sprawę i dać do myślenia, komu należy, jak trzeba traktować gimnastykę towarzyską, aby ona stała się pociągającą dla młodzieży starszej, dla ludzi w wieku od 18—30 lat. Bo powiedzmy to sobie szczerze, że jeśli jakaś rzecz nie pociąga to wina zawsze leży w niej samej, a rzadziej w otoczeniu. Jeśli więc gimnastyka towarzyska o charakterze czysto zdrowotnym, dyetetycznym nie zadowala, nie interesuje, musimy w granicach wskazanych przez zdrowie, naukę i doświadczenie uczynić ją wydatniejszą, żywszą. A na to nie potrzeba dużej reformy, tylko porozumienia, przedyskutowania i kilku drobnych zarządzeń. *E. K.*

## Z OBJAZDU WĘDROWNEGO NAUCZYCIELA.

Sprawa sokola jak każda inna — nie może iść naprzód, jeśli się ją pozostawi samą sobie. Warunkiem rozwoju i postępu jest nadzór, kontrola i ustawiczne dalsze kształcenie się. Zwłaszcza w tej dobie przedzlotowej pouczanie i wskazówki udzielane na miejscu posiadają pierwszorzędne znaczenie — nie mówiąc już o tem, że wysyłanie delegata, czy instruktora z jakiegoś centrum do Gniazd pomniejszych wzmacnia organizacyę, utrwala jedność i podnosi zarówno ducha jak i kulejące dość powszechnie rezultaty w dziedzinie technicznej.

Tym motywem kierując się Wydział I. Okręgu sokolego postanowił wysłać w bież. roku wędrownego nauczyciela przedewszystkiem do Gniazd śląskich, które jako kresowe w trudniejszych warunkach powstają i o byt swój ciężko walczyć muszą. Trudną tę i uciążliwą misyę powierzono d. Andrzejowi Długopolskiemu członkowi grona nauczycielskiego, który otrzymał stosowne instrukcye dla swego działania.

Pierwsza ta próba powiodła się bardzo dobrze i zachęca aby ją stosować jak najszerzej o ile możności we wszystkich okręgach. To też uważamy za stosowne podać zarys owej instrukcyi w tem przekonaniu, że może on być przydatny i gdzieindziej.

Autorem instrukcyi aprobowanej przez Wydział, jest naczelnik Ruciński.

### *A).* Wskazówki dla wędrownych nauczycieli gimnastyki na rok 1909/1910. W I. Okręgu sokolim.

C e l e m wysyłania nauczycieli wędrownych jest przysposobienie odpowiednich sił nauczycielskich w Towarzystwach, które z powodu braku wykształconych nauczycieli nie mogą uprawiać umiejętnie prowadzonych ćwiczeń gimnastycznych. („Zbiór ustaw sokolich — instrukcya lustracyjna § 15, 16, 23“).

**Przeprowadzenie:**

Podajemy tu ogólne wskazówki, pozostawiając szczegóły, które będą zależały od miejscowych warunków, uznaniu dotyczącego nauczyciela.

Posiedzenie Naczelników dzielnicy cieszyńskiej zwołać należy do Cieszyna dla porozumienia się i ustalenia porządku objazdów.

Po przyjeździe do Gniazda wybrać wskazanych przez miejscowego Naczelnika kilku członków ćwiczących, którzy mają zamiłowanie do ćwiczeń, odpowiednie warunki i czas i z tych zawiązać Grono nauczycielskie.

Z Gronem nauczycielskiem przerobić podane poniżej ćwiczenia z objaśnieniem i podaniem sposobu prowadzenia oraz sporządzania rozkładu ćwiczeń stosownie do istniejących przyrządów i miejscowych warunków.

Przeprowadzić wzorową godzinę ćwiczeń członków osobiście.

Polecić przeprowadzenie godziny Naczelnikowi przy pomocy Grona według oznaczonej i poprzednio z Gronem opracowanej osnowy.

Złożyć dokładne sprawozdanie pisemne z odbytego objazdu z odpowiedniemi wnioskami co do poszczególnych Towarzystw i dołączyć listę z wydatków z objazdem połączonych w następującej wysokości:

P o d r ó ż koleją trzecią klasą, względnie rzeczywista cena podwody;

Strawne 10 Kor. dziennie. („Instrukcya lustracyjna § 23“).

**Porządek ćwiczeń:**

Jako podstawę zasobu ćwiczeń w roku Grunwaldzkim przyjmujemy ćwiczenia zlotowe.

Z ćwiczeń zlotowych należy przerobić wszystkie obowiązujące ogół ćwiczących, inne ćwiczenia

n. p. zawodnicze objaśnić, okazać i polecić odpowiednie podręczniki.

Podać sposób nauczenia ćwiczeń wspólnych zlotowych, tudzież wcielenia ćwiczeń przeznaczonych na zawody w tok lekcyjny, wreszcie sposób zaprawy do zawodów.

Przerobić musztrę zastępu i plutonu według nowego regulaminu a ćwiczenia drużyny objaśnić.

Zalecić rodzaj ćwiczeń na okres letni i zimowy.

Szczegóły co do ćwiczeń zlotowych znajdują się w „Przewodniku i Przeglądzie gimnastycznym, zresztą zostały rozesłane w osobnych odbitkach.

*B).* **Sprawozdanie z 23-dniowego pobytu na Śląsku.**

Druh Długopolski wywiązując się z zadania przedłożył szczegółowe sprawozdanie z trwającego 23 dni objazdu Gniazd śląskich zawierające wiele interesujących momentów, z których podajemy kilka w streszczeniu.

Stosownie do zlecenia odbyło się w Cieszynie posiedzenie naczelników Gniazd śląskich dnia 5-go sierpnia. Obecni z Cieszyna, Bogumina, Dąbrowy, Frysztatu, Karwiny, Łąk, Michałkowic, Niem. Lutyni, Orłowej, Skrzeczowa, Trzyńca — nieobecni z Bielska, Dziedzic i Pol. Ostrawy. Po wyjaśnieniu na niem celu spraw Zlotu i potrzeby objazdów rozpoczęła się następnie żmudna wędrówka naszego wysłańca po kolei do 13-tu wyżej wymienionych miejscowości połączona z trwającą wszędzie po kilka dni lustracyą, nauczaniem, zachętą etc. Sprawozdanie daje wam wyczerpująco obraz każdej miejscowości i panujących tam stosunków. Uogólniając te wrażenia i spostrzeżenia stwierdzić należy, że do najsilniejszych Gniazd należą: Karwina, Michałkowice a następnie Orłowa i Dąbrowa. Te też Towarzystwa (a także w Skrzeczoniu) posiadają naczelników zdolnych i zadaniu dobrze odpowiadających. Naturalnie nie wspominamy o Cieszynie, który siłą swego położenia walczyć musi i powinien o pierwszeństwo wśród śląskich Sokolni. Członków posiadają te Towarzystwa przeciętnie po 40 a w tem 15$^0/_0$ ćwiczących, (Bogumin 25 ćwiczących — najmniej zaś Wędrynia, gdzie od 2 miesięcy nie ćwiczy się wcale).

Wiele okoliczności składa się na ten dość mały ruch i frekwencyę. Przedewszystkiem żywioł, z którego rekrutują się sokoli — to ludzie niezamożni, przeważnie robotnicy. Brak liczniejszej inteligencyi, którаby stanęła na czele i pociągnęła za sobą liczniejsze szeregi. Brak sił nauczycielskich lepiej wyrobionych — daje się też odczuwać na każdem miejscu. A zatem idzie brak przyrządów, boisk i odpowiednich sal. Sale ćwiczebne mieszczą się przeważnie w gospodach, w izbach szynkownianych, co z jednej strony nie pozwala na umieszczenie jakichś stałych przyrządów a z drugiej jest nie hygieniczne i ze względu na niebezpieczne sąsiedztwo nie bardzo pożądane. Potrzeba własnych sal lub skromnego jakiego przybytku — jako ośrodka życia sokolego i narodowego wybija się na plan pierwszy. I tutaj nasuwa się konieczność porozumienia Sokoła i Tow. Szkoły ludowej — aby sale takie łączące w sobie ubikacye na ćwiczenia i na czytelnie pozyskać można. Wszak to chodzi o te tysiące naszych braci — o ten szary tłum górników, który ratować należy przed zalewem Niemczyzny i zbyt silnym naporem Czechizacyi.

Ta właśnie okoliczność, te walki narodowościowe, wyznaniowo a gdzie nie gdzie i politycznostronnicze (socyalizm ma tam wielu zwolenników) przemawiają za tem, że należy tam działać całą forsą i z poparciem całego społeczeństwa tak, aby wykorzenić jeszcze jednę z „narodowości“ śląskich t. j. tak zw. „Wasserpolaków“ t. j. Ślązaków na rozdrożu, mówiących z niemiecka po polsku i nie wiedzących właściwie czem są.

„Na ogół jednak“ — pisze nam sprawozdawca — „Gniazda te przedstawiają się dość silnie i pracowicie. Widać pełno życia, jest zapał, ochota i wytrwałość“. A pochwała ta słusznie należy się tym biednym górnikom, którzy sami w sobie krzewią poczucie narodowe, bo ich nie ma kto prowadzić. Dlatego jeszcze raz wezwanie do inteligencyi miejscowej, aby szła w szeregi sokole dawać przykład, jeszcze raz apel do wszystkich Towarzystw oświatowych i kulturalnych, aby łącząc się z Sokołem jako działającym w duchu narodowym — podjęły tam razem zbiorową i intenzywną akcyę, która dopomoże do zupełnego odrodzenia starego piastowskiego, polskiego Śląska.

## ĆWICZENIA KOBIET KRÓTKĄ LASKĄ.

Przybór: laska drewniana długości 90 cm. grubości 25 mm. Postawa pierwotna: zasadna, laska przed sobą w dół.

**Obraz I.** Muzyka: „kadryl“.

1. Ramiona wprzód — wykrok lewą, prawa na palce.
2. „ w dół — postawa zasadna, prawa do lewej.
3. „ w pion — zakrok prawą.
4. „ w dół — postawa zasadna, lewa do prawej.
5. Prawe ramię w bok, lewe ugnij — rozkrok prawą, lewa na palce.
6. Ramiona w dół — postawa zasadna, lewa do prawej.
7. Lewe ramię w bok, prawe ugnij — rozkrok lewą, prawa na palce.
8. Ramiona w dół — $^1/_4$ obrotu w lewo na lewej pięcie, prawa do lewej.

(Obraz powtarza się 4 razy).

**Obraz II.** Muzyka: „walc“.

1. Lewe ramię w pion skos, prawe w dół skos (laska pionowo) — wykrok lewą, prawa na palce.
2. Prawe ramię w pion, lewe ugnij — wykrok prawą, lewa na palce i $^1/_4$ obrotu w lewo do rozkroku, lewa na palce.
3. Lewe ramię w bok, prawe ugnij — $^1/_2$ obrotu w lewo na palcach prawej nogi do rozkroku lewą, prawa na palce.
4. Ramiona w dół — postawa zasadna, prawa do lewej.

(Obraz powtarza się 8 razy).

**Obraz III.** Muzyka: „krakowiak“.

1. Lewe ramię w pion zewnątrz, prawe ugnij — krok lewą, sun prawą, krok lewą wprzód.
2. Prawe ramię w pion zewnątrz, lewe ugnij — krok prawą, sun lewą, krok prawą wprzód.
3. Lewe ramię w dół zewnątrz, prawe ugnij — krok lewą, sun prawą, krok lewą wstecz.
4. Prawe ramię w dół zewnątrz, lewe ugnij i ramiona w dół — krok prawą wstecz i postawa zasadna, lewa do prawej.

5—8 jak 1—4.

9. Lewe ramię w bok, prawe ugnij — rozkrok lewą (prawa na palce), sun prawą do lewej rozkrok lewą (prawa na palce).
10. Ramiona w pion i w dół — klęczka złudna prawą wstecz i postawa zasadna, (prawa do lewej).

11—12 jak 9—10 w drugą stronę.

13—14—15 jak 9—10—11 w drugą stronę t. j. zaczynając pląsem w bok w prawą stronę.

16. Ramiona w pion i w dół — klęczka złudna prawą wstecz i $^1/_4$ obrotu w lewo do postawy zasadnej (prawa do lewej).

(Obraz powtarza się 4 razy).

*Szczęsny Ruciński.*

## KRONIKA.

**Niemieccy Turnerzy w Królestwie Polskiem.** Jak doniosły dzienniki urządzili Turnerzy Niemieccy w tych dniach ćwiczenia publiczne w Łodzi połączone z pochodem, w których brało udział 400 gimnastyków. Dziwna jest ta krótkowzroczność i perfidya Skałłonów i innych kacyków „kraju przywiślańskiego“, która pozwala chytremu elementowi teutońskiemu panoszyć się na ziemi polskiej, ziemi słowiańskiej — podczas gdy Sokolstwo polskie spętano zakazami odbierając mu prawo do bytu. Zapominają niestety ci Ober-łapownicy, że Królestwo to ostatnie przedmurze, po zdobyciu którego rasa butnych junkrów i latających Zeppelinów rozleje się po Słowiańszczyźnie. Nie boimy się jednak i tego najazdu, byle nam nie brakło wytrwałości w samopomocy. Oto najlepszy Zacherlin... na te prusaki.

† **Dr Wenanty Piasecki** jeden z pionierów wychowania fizycznego i spraw sokolich w Polsce zmarł w tych dniach w podeszłym wieku za granicami kraju. Nazwisko ś. p. Dra Piaseckiego który jako wytrawny znawca i nauczyciel gimnastyki w gimnazyum krakowskiem powołany został w roku 1867 na pierwszego naczelnika Sokoła lwowskiego — związało się też dość ściśle z dziejami naszego Towarzystwa, którego zmarły był jednym z założycieli. Przenosząc następnie swój zakład leczniczo-gimnastyczny z Krakowa do Zakopanego krzewił wszędzie ś. p. Piasecki zamiłowanie do ćwiczeń, zrozumienie hygieny i wstrzemięźliwości a Gniazdo Zakopiańskie ma mu też w swoim rozwoju wiele do zawdzięczenia. Dzielny obywatel, prawy Polak, który brał udział w powstaniu w roku 1863 oraz wyborny znawca gimnastyki, nad której polskiem słownictwem pracował jeden z pierwszych — pozostawia po sobie niekłamany żal i uznanie w szeregach Sokolstwa tem większe, że zamiłowanie swe umiał przelać na swego syna również lekarza, znanego już z prac swych w dziedzinie wychowania fizycznego.

Cześć pamięci zmarłego!

## Z TOWARZYSTW.

**Zlot Górnoślązaków i poświęcenie sztandaru Sokoła w Jaworznie.** Znowu bracia nasi z pod zaboru pruskiego szukać musieli gościny na naszem terytoryum, aby odbyć swój Zlot Okręgu VI (górnośląskiego). Z uroczystością tą połączone było poświęcenie sztandaru Sokoła w Jaworznie. Udział gości zwłaszcza ze Śląska pruskiego był tak liczny, że popołudniowym pociągiem przyjechało przeszło 1000 osób.

Do pochodu uroczystego stanęło:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Okręg I.: . . . . | 74 mund. | z orkiestrą sokolą . | 106 |
| Okręg Górnośląski: | 140 | „ . | 140 |
| Królewiacy: . . . | 98 | „ „ „ . | 123 |
| | | Razem . . . | 369 |

Prócz tego była orkiestra 3-cia górnicza w liczbie 20 i banderya konna wieśniaków w liczbie 18.

Po za tem brała udział w pochodzie straż ogniowa ochotnicza w 2 Oddziałach, — tak że pochód ogółem liczył około 450 osób.

Do ćwiczeń wolnych Wadowickich stanęło z Okręgu I., Górnoślązaków, i Królewiaków razem 162.

Do ćwiczeń zlotowych Okręgu Górnośląskiego 88.

Do maczug Okręgu I. 12 pań i 20 mężczyzn razem (4 obrazy), do lanc Okręgu I. 21 członków.

Dalej były ćwiczenia odrębne wolne Królewiaków, piramidy Górnoślązaków, ćwiczenia młodzieży Sokoła Jaworzyńskiego w liczbie 38 razem chłopców i dziewcząt.

Cały popis odbył się według rozesłanego programu; lecz był zanadto przeładowany tak, że Okręg I. spóźnił pociąg i przyjechał dopiero rano w niedzielę.

U Górnoślązaków było widać postęp w pracy w porównaniu z poprzednimi Zlotami. — Ćwiczący przeważnie robotnicy wykonali swe zadanie z ochotą i werwą; posłuch i karność były bez zarzutu.

Wyniki byłyby jeszcze lepsze, gdyby kierownictwo techniczne spoczywało w rękach bardziej fachowych i więcej energicznych. — W każdym razie biorąc pod uwagę trudne warunki i szykany, wśród jakich Sokolstwo Wielkopolskie i Śląskie w Niemczech żyć musi — Zlot ten uważać należy za dalszy krok naprzód w rozwoju, którego im z całego serca życzymy.

Nakładem Wydziału Okręgu I. pol. Tow. gimn. sokolich. — *Odpowiedzialny redaktor i wydawca: St. Szaynowski.*
Czcionkami drukarni „Czasu“ w Krakowie, pod zarządem A. Świerzyńskiego.